きゅうしょくだより 10月

令和 6 年 9 月 30 日
墨田区立菊川小学校
栄養士　柏崎真由美

家庭数配布

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹くようになりました。虫たちのなく声が秋の深まりを感じさせます。秋は、食欲の秋、勉強の秋、運動の秋、といわれるように何をするにもよい季節です。充実した時間を過ごすためにも健康な体作りを心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー

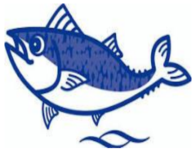
２つの 10 を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから 10 月 10 日は目の愛護デーとされています。成長期のみなさんは、目が最も育つ時期です。目を使いすぎると、目が疲れ、視力が下がってしまいます。元気で健康な目を保つにはきちんと栄養をとることが大切です。バランスのとれた食事を心がけ、さらに目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。

目の健康と栄養

ビタミンＡ

ビタミンの Ａ は目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじん、かぼちゃにはβカロテンが豊富で体内で必要に応じてビタミン Ａ になります。

ビタミンＢ群



ビタミンB1 は目の神経の働きを高める役割しており、サバに多く含まれます。目の疲れに役立つと言われる栄養素です。

ルテイン

野菜などの色のもとになる物質で、最近注目されているファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃに含まれています

食品ロスを減らそう

「食品ロス」とはまだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎年 600 万トンもの量が発生しています。日本人１人あたり、毎日お茶わん１杯分のごはんを捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018 年で年間 390 万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物「いのち」をそまつにしないため

食べ物はもとは生きている命を持っていた物です。そして、食べ物には作られた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生き物たちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を守っていくため

食べ物を作ったり、運んだりするとき、たくさんの水やエネルギーを使っています。さらに、食べ残しのごみの処理に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。